

**PENGARUH INTENSITAS KONSUMSI *SHORT-FORM VIDEO*
TERHADAP BEBAN KOGNITIF SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Nama Mahasiswa : Muhammad Ihsan
NIM : 2210130110003
Jurusan : Teknologi Pendidikan

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT BANJARMASIN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH INTENSITAS KONSUMSI *SHORT-FORM VIDEO* TERHADAP BEBAN KOGNITIF SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Disusun oleh :

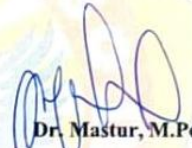
Muhammad Ihsan
2210130110003

Telah disetujui Syarat dan Disetujui Oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan Sidang
Skripsi bagi yang bersangkutan.

Dosen Pembimbing I


Prof. Dr. H. Hamsi Mansur, M.M.Pd.
NIP. 195811111984031005

Dosen Pembimbing II


Dr. Mastur, M.Pd.
NIP. 198707152019031013

Mengetahui
Ketua Jurusan
Teknologi Pendidikan FKIP ULM


Dr. Susanti Sufyadi, S.Pd., MA
NIP. 198012282005012003

HALAMAN PENGESAHAN

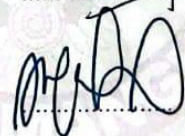
HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH INTENSITAS KONSUMSI *SHORT-FORM VIDEO* TERHADAP BEBAN KOGNITIF SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Disusun oleh :
Muhammad Ihsan
2210130110003

Telah dipertahankan dihadapan penguji sidang skripsi
Jurusan Teknologi Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lamung Mangkurat
Tanggal 11 Juni 2026

TIM PENGUJI

Nama / Pejabat	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji / Pembimbing 1 Prof. Dr. H. Hamsi Mansur, M.M.Pd.		02 JUL 2026
Penguji Utama Prof. Dr. Deasy Arisanty, S.Si., M.Sc.		23 JUN 2026
Anggota Penguji / Pembimbing 2 Dr. Mastur, M.Pd.		29 JUN 2026

Mengetahui,
Ketua Jurusan

Teknologi Pendidikan FKIP ULM


Dr. Susanti Sufyadl, S.Pd., M.A
NIP. 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ihsan
NIM : 2210130110003
Program Studi : Teknologi Pendidikan
Judul : Pengaruh Intensitas Konsumsi *Short-Form Video* Terhadap Beban Kognitif Siswa Sekolah Menengah Atas

Menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau ditertibkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Banjarmasin, 06/06/2026
Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Ihsan
2210130110003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴿٤﴾

”.... dan aku tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, wahai Tuhanku.”
(QS. Maryam : 4)

”Tiada kekayaan yang lebih utama daripada akal. Tiada keadaan yang lebih menyedihkan daripada kebodohan. Dan tiada warisan yang lebih baik daripada pendidikan.”
(Ali bin Abi Thalib)

Skripsi ini penulis persembahkan untuk keluarga kecil penulis yang telah memberikan seluruh dunia-nya dan dukungan penuh dalam keadaan apapun, serta doa-doa nya yang tiada henti. Sebagai sarjana pertama bagi keluarga kecil ini, penulis berjanji akan menjadi seorang insan yang terdidik, bertaqwa, berkarakter, dan mampu memberikan manfaat bagi sesama. Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada guru-guru yang pernah mendidik penulis selama ini, tidaklah penulis sampai pada titik ini kecuali karena bimbingan, didikan, dan doa-doa mereka yang juga menyertai perjalanan studi penulis hingga saat ini. Sebagaimana pepatah mengatakan, "tanda keberhasilan seorang Guru ketika ia menciptakan murid-murid yang mampu melampaui dirinya". Oleh karena itu, ada atau telah tiadanya guru-guru penulis hari ini, penulis dapat memastikan bahwa mereka akan tetap hidup melalui cara berpikir, akhlak, serta karya-karya penulis. Kepada semua orang baik yang terlibat selama perjalanan studi penulis, penulis menitipkan doa kepada mereka, semoga Allah selalu menyertai kebaikan-kebaikan besar di setiap perjalanan kehidupan mereka. Alhamdulillah, Ya Allah terima kasih banyak telah mengelilingi penulis dengan orang-orang baik ini.

Terakhir penulis menitipkan harapan dalam skripsi ini untuk keponakan penulis tersayang. Bertumbuhlah lebih baik, lebih baik, dan jauh lebih baik.

*Akhir kata,
terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan beribu maaf penulis sampaikan,
maaf atas perjalanan studi yang mungkin tidak sempurna ini.*

**”Dengan doa, harapan dan perjuangan.
Insyaallah hasilnya gemilang.”**

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillahirabbilalamin. Penulis ucapkan terima kasih kepada Allah SWT, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, sehingga laporan tugas akhir mahasiswa, yang berjudul “Pengaruh Intensitas Konsumsi *Short-Form Video* Terhadap Beban Kognitif Siswa Sekolah Menengah Atas”, telah diselesaikan dengan baik.

Penulisan laporan tugas akhir ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk mata kuliah skripsi yang diakui dari capaian program kampus merdeka MSIB MBKM angkatan ke-IV dan Magang Mandiri FKIP ULM. Selain itu, laporan ini juga terwujud berkat arahan dan bimbingan yang diberikan oleh dosen Penasihat Akademik serta dosen pembimbing skripsi angkatan 2022. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Prof. Dr. H. Hamsi Mansur, S.Pd., M.M.Pd. sebagai dosen Penasihat Akademik sekaligus dosen pembimbing 1, dan Dr. Mastur, M.Pd. sebagai dosen pembimbing 2. Terima kasih atas arahan dan bimbingan yang telah diberikan selama masa studi dan penyusunan laporan tugas akhir (skripsi) dengan judul “Pengaruh Intensitas Konsumsi *Short-Form Video* Terhadap Beban Kognitif Siswa Sekolah Menengah Atas”.

Selain itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua orang yang telah terlibat selama masa studi penulis dan juga membantu menyelesaikan tugas akhir ini, kepada:

1. Nadiem Anwar Makarim, B.A., M.B.A. selaku Mendikbud-Ristek RI periode 2019 - 2024 dan pencetus program Kampus Merdeka.
2. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
3. Prof. Dr. Ir. Hesty Heryani, M.Si., IPU, ASEAN Eng selaku PIC/Koordinator Kampus Merdeka MSIB MBKM Universitas Lambung Mangkurat.
4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
5. Dr. Susanti Sufyadi, S.Pd., M.A., selaku Koordinator Program Studi Teknologi Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

6. Seluruh dosen Program Studi Teknologi Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
7. YBM BRILiaN RO Banjarmasin, atas semua kesempatan yang telah diberikan kepada penulis baik sebagai awardee beasiswa maupun relawan program.
8. Agus Supriyono, S.S., M.A.P. dan Indra Cakra Buana, M.Si., selaku mentor yang selalu membimbing penulis selama menjalani MDRR DPR RI Batch II.
9. H. Muslim dan Hj. Islatiah, kedua orang tua tercinta penulis yang selalu mendukung serta menyempatkan doa-nya di setiap perjalanan hidup penulis.
10. Muhammad Erfani, saudara kandung penulis yang selalu memberikan dukungan dan nasihat.
11. Teman-teman angkatan SANCAKA'22 program studi Teknologi Pendidikan.
12. Teman-teman Bright Scholarship Batch 8 RO Banjarmasin.
13. Rekan-rekan APTP'24 MDRR DPR RI BATCH II.
14. Rekan-rekan magang selama di Digitaliz Yayasan Hasnur Centre dan Rumah BUMN Banjarmasin.
15. Seluruh pihak yang terlibat di setiap perjalanan studi penulis selama ini. Orang-orang baik yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Semoga hal-hal baik selalu menyertai kehidupan mereka.

Penulis telah mengerjakan ini sebagai bagian dari tugas akhir atau skripsi. Penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran atas kekurangan, serta kritik yang mendorong penulis untuk menjadi lebih baik. Akhir kata, terima kasih. Semoga laporan tugas akhir skripsi ini dapat menyumbangkan manfaat, menambah wawasan, dan memberikan celah penelitian ini lebih lanjut. Amin.

Banjarmasin,
Penulis



Muhammad Ihsan
NIM. 2210130110003

**PENGARUH INTENSITAS KONSUMSI *SHORT-FORM VIDEO*
TERHADAP BEBAN KOGNITIF SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS**

ABSTRAK

Penelitian ini menguji pengaruh intensitas durasi konsumsi *short-form video* seperti *Tiktok*, *Instagram Reels*, dan *Youtube Shorts* terhadap beban kognitif siswa sekolah menengah atas. Menggunakan pendekatan kuantitatif kausal-asosiatif dengan metode survei eksplanatori. Data dikumpulkan dari sampel utuh 167 responden di MA Negeri 2 Tapin dan SMAN 1 Binuang melalui kuesioner *online*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi linear sederhana secara terpisah per dimensi dengan bantuan *SPSS*. Hasil analisis regresi model pertama membuktikan bahwa durasi konsumsi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Intrinsic Load*. Model kedua menyatakan durasi konsumsi tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *Germane Load*. Kesimpulan penelitian menegaskan munculnya pola asimetris di mana *short-form video* membenai memori kerja secara berlebih namun gagal berkontribusi pada pembentukan skema pengetahuan jangka panjang akibat pola konsumsi media yang maladaptif.

Kata Kunci: *Short-Form Video*, Beban Kognitif, *Intrinsic Load*, *Germane Load*.

THE EFFECT OF SHORT-FORM VIDEO CONSUMPTION INTENSITY ON THE COGNITIVE LOAD OF HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This study examines the effect of short-form video consumption duration intensity such as Tiktok, Instagram Reels, and Youtube Shorts on the cognitive load of high school students. Utilizing a causal-associative quantitative approach with an explanatory survei method, data were collected from a full sample of 167 respondents at MA Negeri 2 Tapin and SMAN 1 Binuang using an online questionnaire. Data analysis techniques employed descriptive statistics and separate simple linear regression analysis per dimension using SPSS software. The results of the first regression model prove that consumption duration has a positive and significant effect on Intrinsic Load. The second model indicates that consumption duration has no significant effect of Germane Load. The study's conclusion highlights the emergence of an asymmetrical pattern in which short-form videos excessively overburden working memory yet fail to contribute to the construction of long-term knowledge schemas due to maladaptive media consumption patterns.

Keywords: *Short-Form Video, Cognitive Load, Intrinsic Load, Germane Load.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	2
HALAMAN PENGESAHAN.....	3
SURAT PERNYATAAN	4
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	5
KATA PENGANTAR	6
ABSTRAK	8
<i>ABSTRACT</i>	9
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR GAMBAR	13
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
BAB I PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang Masalah.....	15
B. Identifikasi Masalah	18
C. Batasan Masalah	19
D. Rumusan Masalah	19
E. Tujuan Penelitian	19
F. Manfaat Penelitian	19
G. Definisi Operasional	20
BAB II KAJIAN PUSTAKA	22
A. Tinjauan Teori.....	22
B. Penelitian Terdahulu	29
C. Kerangka Berpikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Model atau Prosedur Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	34

D. Instrumen Penelitian	36
E. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Penelitian.....	33
Tabel 2. Populasi Penelitian.....	35
Tabel 3. Variabel X Intensitas Konsumsi Short-Form Video	36
Tabel 4. Variabel Y Dimensi Intrinsic Load.....	37
Tabel 5. Variabel Y Dimensi Extraneous Load	38
Tabel 6. Variabel Y Dimensi Germane Load.....	38
Tabel 8. Uji Validitas Variabel Independen (X)	41
Tabel 9. Uji Validitas Variabel Dependen (Y).....	42
Tabel 7. Uji Statistik Deskriptif	44
Tabel 10. Uji Normalitas.....	45
Tabel 11. Analisis Regresi Linear Sederhana Dimensi IL.....	46
Tabel 12. Analisis Regresi Sederhana Dimensi GL.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 2. Kawasan Teknologi Pendidikan.....	24
Gambar 2. 2. Kerangka Penelitian	31
Gambar 3. 3. Prosedur Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian ke SMAN 1 Binuang.....	58
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian ke MAN 2 TAPIN.....	59
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	60
Lampiran 4. Data Utama Penelitian	61
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	62
Lampiran 6. Sertifikat Peserta MSIB MDRR DPR RI	63
Lampiran 7. Sertifikat Peserta Magang Mandiri Yayasan Hasnur Centre.....	64